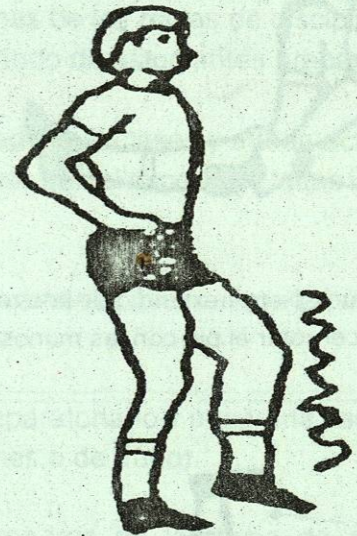


# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

## Ejercicios de Relajación



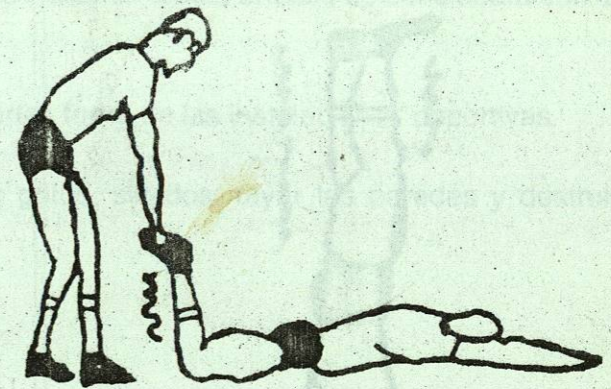
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



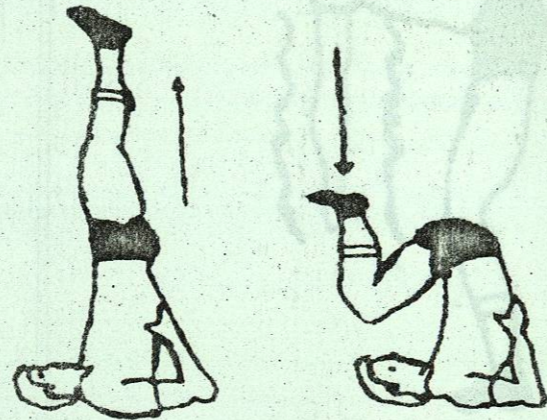
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



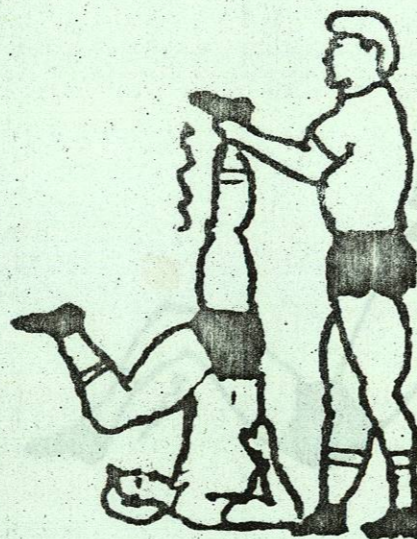
En la posición de vela, bicicleta suave.



En posición de vela vibraciones.



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

## Reglamento de la escuela

A continuación se presentan algunas de las reglas de disciplina que los alumnos deberán observar durante su período de estudiantes preparatorianos.

- 1) Asistir con puntualidad y regularidad a sus clases y a toda actividad que se determine como obligatoria, advirtiéndose que el exceso de faltas implica una pérdida del derecho a examen.
- 2) Tener todas las oportunidades de exámenes que marque la Ley Orgánica de la UANL.
- 3) Portar su credencial de alumno preparatorio y mostrarla cada vez que le sea requerida (identificación de exámenes o de pago).
- 4) Informar oportunamente a sus padres de la fecha de entrega de calificaciones parciales y finales.
- 5) Se prohíben las novatadas porque atentan contra la dignidad de los compañeros estudiantes.
- 6) Se prohíbe portar armas de fuego o armas blancas dentro de los terrenos de la universidad. El portar dichas armas será suficiente para que el estudiante sea expulsado.
- 7) Se prohíbe introducir e ingerir bebidas alcohólicas o drogas en las instalaciones de la universidad. La violación a este artículo se sancionará con la expulsión.
- 8) Se prohíbe practicar deportes fuera de las instalaciones deportivas.
- 9) Se prohíbe fumar, lanzar gritos, silbidos, rayar las paredes y destruir mobiliario.

## Lineamientos de la clase

A continuación se presentan algunos de los lineamientos que los alumnos deberán observar durante las sesiones de clase.

- 1) En relación a la asistencia, se permitirán solamente dos faltas para tener derecho a que se tomen en cuenta las participantes en teoría y práctica y el trabajo Final y así obtener el grado de acreditado.
- 2) En relación a la puntualidad se permitirán como máximo 10 minutos de retardo, más de ese tiempo será considerado como falta. Además dos retardos serán considerados como una falta.
- 3) El alumno deberá, en las clases prácticas, utilizar su uniforme deportivo. Si el alumno no viste su uniforme no podrá participar en las prácticas y tendrá falta.
- 4) El alumno utilizará correctamente el equipo y las instalaciones deportivas, esto con el fin de evitar accidentes.
- 5) Queda estrictamente prohibido el juego brusco, pues la intención de las prácticas es que el alumno aprenda y no que se lastime.
- 6) El alumno deberá conducirse, dentro y fuera de las instalaciones deportivas, con decencia y respeto, procurando no alterar el orden.
- 7) Se prohíbe utilizar adornos tales como: diademas, artes, cadenas, pulseras, brazaletes, relojes y anillos.

\*\*\*

## Evaluación

Para la evaluación final del Curso, se tomarán en cuenta las Actividades de Aula, Actividades de Campo y Ficha de Control.

Las actividades de aula son 21. El alumno debe realizar un mínimo de 15 actividades, que corresponden a 70 puntos.

Las Actividades de Campo son 11. El alumno debe realizar un mínimo de 8 actividades, que corresponden a 70 puntos.

El trabajo de investigación tiene 15 características. Ya que la característica 8 que corresponde al tema, tendrá un valor de 6 características. El alumno debe realizar un mínimo de 11 características que corresponde a 70 puntos las que estén marcadas con asterisco son indispensables y por lo tanto deben aparecer.

- \* Tema
- \* Escrito a máquina o computadora.
- \* Este trabajo es indispensable para promediar las actividades de Aula.

### CALIFICACIÓN:

Actividad de Aula	= 34%
Actividad de Campo	= 33%
Prueba de Aptitudes	= 33%

### Acreditación:

La calificación de 0% a 69% se considera como **NO ACREDITADA**  
La calificación de 70% a 100% se considera como **ACREDITADA**

**Nota:** La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y actividades de campo.

## Normas para la aplicación de la prueba de Aptitud Física:

- 1) Debe ser causa de motivación, pues el alumno al conocer la medida de sus habilidades, tiende a mejorarlas.
- 2) Es conveniente elaborar instrumentos objetivos para obtener valoraciones justas.
- 3) Es importante orientarlo de una manera continua, considerando los progresos y la detección de las deficiencias que se observen.
- 4) Debe basarse sobre un trabajo continuo y sistemático.

### Beneficios

- a) Nos permiten conocer el estado actual de las habilidades de los alumnos.
- b) Podemos comprobar también el desarrollo de sus cualidades como lo son: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, destreza, equilibrio y agilidad.

## Ficha de Aptitudes Físicas

Protocolo para la aplicación de pruebas, ver Apéndice en "Actividades de Campo"

Módulo: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_  
 Nombre del maestro: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### Datos generales del alumno:

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ (1) Edad: \_\_\_\_\_  
 (2) Peso: \_\_\_\_\_ (3) Estatura: \_\_\_\_\_

- 4) Dominadas o lagartijas  
 30 segundos No. de dominadas realizadas: \_\_\_\_\_  
 No. de lagartijas realizadas: \_\_\_\_\_

### Prueba para medir: FLEXIBILIDAD

- 5) Flexión del Tronco  
 Distancia 1º \_\_\_\_\_ 2º \_\_\_\_\_ 3º \_\_\_\_\_ (intento)  
 Mejor marca: \_\_\_\_\_

### Prueba para medir: RESISTENCIA

- 6) Carrera de 12 minutos  
 Distancia recorrida: \_\_\_\_\_

### Prueba para medir: AGILIDAD

- 7) Slalom Tiempo realizado: \_\_\_\_\_  
 8) Viga de equilibrio: Tiempo realizado: \_\_\_\_\_